ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

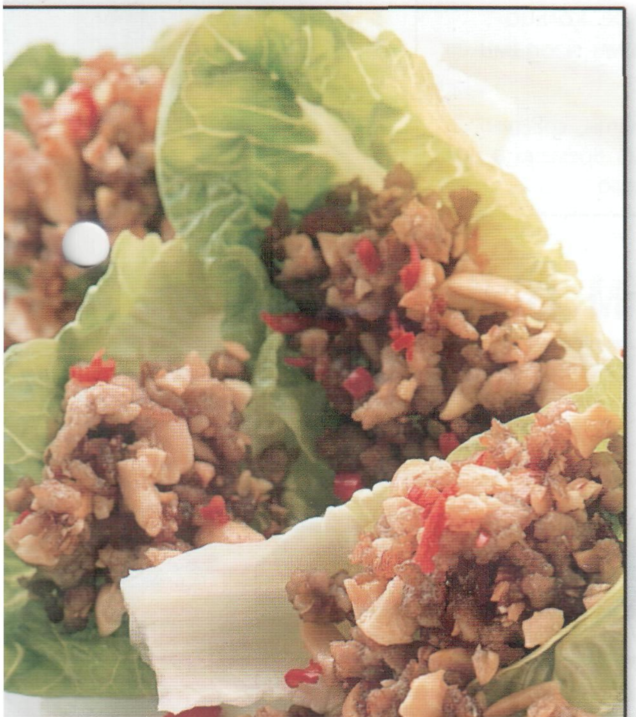
ВЫПУСК 43



Котлеты по-киевски



Обжаривание по-китайски



Закуска из свинины по-тайски



ISSN 1992-9560

Ванильное кольцо с ягодами

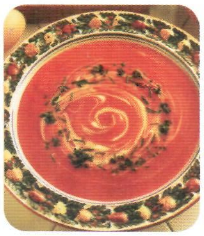
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 43

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

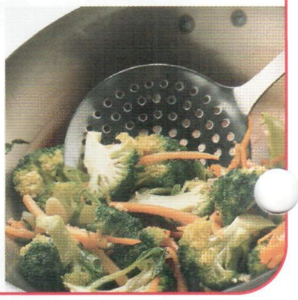


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Обжаривание по-китайски

Китайские повара изобрели не только полезный для здоровья, но и один из самых быстрых методов кулинарной обработки. Мы расскажем об этой технологии приготовления, дополнив ее рецептами и рекомендациями.

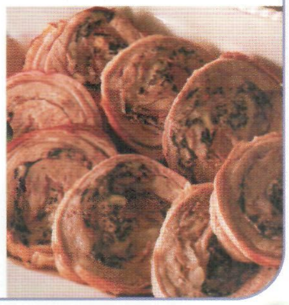


МЕНЮ

Ужин во дворе на шестерых

- Тарталетки с семгой
- Фаршированная шпинатом телячья грудинка
- Ванильное кольцо с летними ягодами

ПЛЮС салаты, советы по экономии времени и идеи по украшению



В 44-м ВЫПУСКЕ

- Мусс «Гаспачо»
- Ужин по-турецки
- Руководство по приготовлению дичи
- Средиземноморский хлеб с оливковым маслом



«Вкусно и легко» 43
Россия
Свидетельство о регистрации Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции: 109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08,
факс: (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение: ЗАО «Издательский дом «Бурда»; **тел.** (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции: 01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 8.50 грн.
Казахстан
Распространение: ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Закуска из свинины по-тайски

Салат из свиного фарша, арахиса и кинзы, волнующий аппетитными запахами



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 490 в порции
Жир – 35 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. растительного масла
125 г арахиса (порубить)
1 небольшая луковица (мелко порубить)
4 зубка чеснока (мелко порубить)
8 веточек свежей кинзы (мелко порубить)
450 г свиного фарша
2 ч. л. сахара
1 ст. л. рыбного или соевого соуса
2 горсти листьев латука
нарезанный красный горький перец для украшения

1 Нагрейте масло в воке или на большой сковороде до высокой температуры. Обжарьте, перемешивая, арахис до золотистого цвета (2 мин.). Добавьте лук, чеснок и кинзу. Жарьте, перемешивая, 1 мин.

2 Положите мясной фарш и жарьте, перемешивая, 5 мин. – до готовности свинины. Подсластите, подмешайте рыбный или соевый соус. Поперчите по вкусу.

3 Разложите на тарелках листья латука в виде гнездышек и наполните горячей мясной массой. Украсьте горьким перцем и подавайте.

совет мастера

Нам пла – это тайский рыбный соус, который готовят из ферментированных тушек мелкой рыбы. Приправа достаточно солона, поэтому ее используют в очень малых количествах. Нам пла можно заменить соевым соусом, хоть он и не обладает таким резко выраженным вкусом и запахом.

Салатные роллы по-турецки



НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 375 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть кубиками)
1/2 луковицы (нарезать тонкими кольцами)
1 зеленый сладкий перец (очищенный овощ нарезать тонкими полосками)
2 питы

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

2 ст. л. растительного масла
2–3 ч. л. лимонного сока по вкусу
1 ч. л. молотой зиры
1/4 ч. л. молотого кориандра
2 ч. л. свежей рубленой или 1/2 ч. л. сушеной петрушки

1 Для заправки. Взбейте масло с лимонным соком, зирой, кориандром и петрушкой. Посолите и поперчите по вкусу.

2 Перемешайте овощи в чаше и разогрейте гриль на средней температуре.

3 Слегка поджарьте питы с обеих сторон на гриле, перевернув один раз. Сбрызните овощи заправкой и хорошо перемешайте. Отрежьте тонкий край питы по длине лепешки. Раскройте питы как кармашек и наполните их салатом. Переложите лепешки на тарелки и подавайте.

Салат из шампиньонов и шпината

Свежие хрустящие листья шпината с беконом, крутонами и изумительной легкой заправкой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин. + остывание
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 21 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для жарения
6 ломтиков вяленой свинины (нарезать)
15 г сливочного масла
4 ломтика белого хлеба (нарезать кубиками по 1,5 см)
100 г мелких шампиньонов (разрезать на четыре части)
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. майонеза
4 ст. л. йогурта
175 г молодого свежего шпината (срезать черешки)

1 Нагрейте растительное масло на сковороде. Обжарьте свинину, выложите шумовкой и промокните бумажными полотенцами. Разогрейте в сотейнике сливочное масло и обжарьте, часто перемешивая, кубики хлеба. Выложите шумовкой и промокните жир.

2 Положите на ту же сковороду грибы и немного обжарьте. Полейте лимонным соком и отставьте остывать.

3 Смешайте майонез с йогуртом, солью и перцем. Разложите в салатнице листья шпината и грибы. Полейте заправкой и перемешайте. Посыпьте жареными сухариками, разложите мясо. Подавайте сразу же.

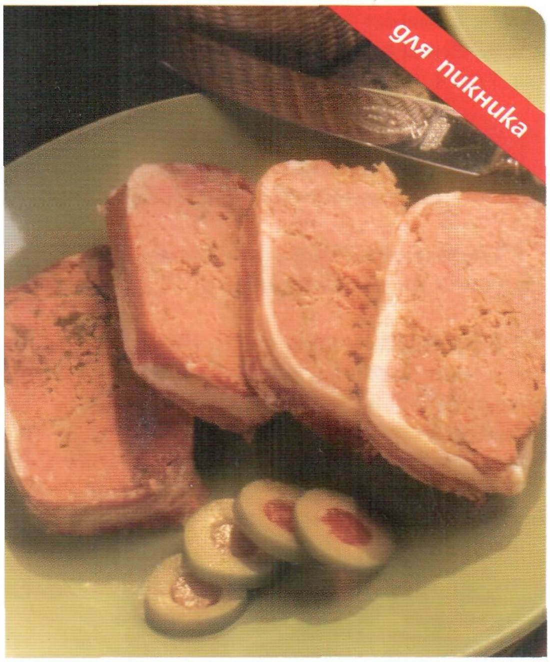
...или попробуйте так

При желании добавьте в сотейник к грибам немного отварной курятины (п. 2).

Мясная буханка с пряностями

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч + остывание
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 19 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 небольшой ломтик белого хлеба
1 ст. л. куриного бульона
100 г постной говядины
100 г постной свинины
8 ломтиков бекона с прослойками мяса
1 крупный желток
2 ст. л. мелкорубленой луковицы
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
2 ч. л. горчицы
1 ч. л. соевого соуса
1/4 ч. л. сушеного базилика
1/4 ч. л. сушеного майорана (при наличии)
щедрая щепотка острой паприки
сливочное масло для смазывания

1 Разогрейте духовку до 170°C. Замочите хлеб в бульоне. Измельчите в мясорубке говядину, свинину и 2 ломтика бекона. Переложите смесь в миску, добавьте желток, хлеб, лук, петрушку, горчицу, соевый соус, базилик и майоран. Смешайте с острой паприкой, солью и перцем.

2 Смажьте маслом прямоугольную форму для запекания объемом 425 мл. Выложите поперек дна и стенок формы оставшийся бекон так, чтобы его края свисали со стенок формы. Выложите мясную массу, тщательно прижмите ее и разровняйте лопаткой. Прикройте концами ломтиков бекона.

3 Накройте фольгой и запекайте 1 ч. Проверьте готовность спицей: если после прокола вытекают прозрачные соки, значит, изделие готово. Слейте из формы соки (они не понадобятся). Переверните буханку на тарелку для остывания. Нарежьте ее ломтиками и подавайте.

совет мастера

Для пикника. Вымойте форму, в которой запекалось мясо, и обсушите. Положите в нее изделие, тщательно оберните емкость фольгой. Перед подачей нарежьте буханку ломтиками.



Томатно-кукурузный суп-пюре

Добавьте в это густое яркое блюдо лавровый лист и мускатный орех, а перед подачей украсьте сливками и зеленым луком



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
2 ст. л. муки
1 лавровый лист
425 мл куриного бульона
800 г помидоров в своем соку
1 ч. л. сахара (по вкусу)
свежеизмельченный на терке мускатный орех (по вкусу)
350 г консервированной сладкой кукурузы (слить жидкость)
2 желтка (взбить)
150 мл жирных сливок + для украшения
рубленая петрушка и зеленый лук для украшения

1 Разогрейте сливочное масло в большой кастрюле. Обжарьте лук до прозрачности, периодически перемешивая. Посыпьте мукой, положите лавровый лист и пассеруйте 2 мин., постоянно размешивая. Влейте бульон и добавьте помидоры. Подмешайте сахар, соль, мускатный орех и перец по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20 мин.

2 Отложите 6 ст. л. кукурузы. Оставшуюся положите в кастрюлю. Варите кушанье еще 10 мин. Удалите лавровый лист и протрите суп через сито.

3 Добавьте в кушанье отложенную кукурузу и доведите на слабом огне до кипения. Разотрите желтки со сливками. Влейте 50 мл бульона в желтковую смесь, тщательно ее размешайте.

4 Вылейте желтковую массу в суп-пюре и хорошо перемешайте. Поставьте на огонь, варите еще пару минут, пока кушанье немного не загустеет. Украсьте завитками из сливок, петрушкой и зеленым луком. Подавайте в горячем виде.

как подавать

Поджарьте в духовке половинки мелких помидоров до мягкости. Украсьте суп жареными помидорчиками и тертым сыром.

Киш с сыром и ветчиной

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 480 в порции
Жир – 34 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
100 г охлажденного сливочного масла кубиками
2–3 ст. л. холодной воды
4 яйца
150 мл нежирных сливок
150 мл жирных сливок
щепотка тертого мускатного ореха
150 г измельченного твердого сыра
250 г кубиков вареной ветчины

1 Просейте муку со щепоткой соли в миску. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Влейте достаточное количество воды, чтобы замесить мягкое тесто.

2 Раскатайте его на слегка посыпанной мукой поверхности, затем выложите форму диаметром 23 см. Поместите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 200°С.

3 Покройте тесто жиронепроницаемой бумагой и насыпьте сухие бобы. Выпекайте слепым методом 10–15 мин.: края коржа слегка подрумянятся. Удалите бумагу с бобами.

4 Взбейте яйца со всеми сливками, посолите, поперчите и приправьте мускатным орехом по вкусу. Посыпьте корж в форме половиной тертого сыра. Сверху разложите ветчину и посыпьте оставшимся сыром.

5 Залейте сыр с ветчиной яичной смесью и выпекайте 30–40 мин. – до золотистого цвета. Оставьте в форме на пару минут, потом выложите и подавайте в теплом или холодном виде.



Летний свекольный суп

В Польше это кушанье называют «холодник»

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1¼ ч + варка яиц и остывание
Кол-во калорий – 130 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г свеклы (4–5 штук)
400 г шпината или свекольной ботвы
250 мл телячьего или куриного бульона
50 мл уксуса или лимонного сока
250 мл сметаны
2 крупных огурца (очистить и нарезать)
6 стеблей зеленого лука (порубить)
6 крупных редисок (нарезать тонкими кружочками)
3 ст. л. свежего рубленого укропа
2 сваренных вкрутую яйца
300 г отварных очищенных креветок (дополнительно)

1 Положите свеклу в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и варите 40–60 мин. (овощи станут мягкими). Выложите шумовкой и отложите.

2 Вскипятите свекольный отвар, чуть посолите и опустите в него шпинат или свекольную ботву. Прокипятите 2 мин. и выложите зелень шумовкой.

3 Влейте в отвар телячий или куриный бульон и варите 10 мин. Крупно нарежьте бланшированный шпинат или свекольную ботву и половину свеклы (остальную используйте для другого блюда), дайте остыть.

4 Снимите жидкость с огня и отставьте остывать. Добавьте в нее нарезанные овощи. Поставьте суп на холод.

5 Перед подачей подмешайте уксус или лимонный сок, огурцы, сметану, зеленый лук, редис и укроп. Приправьте по вкусу. Разлейте суп по охлажденным пиалам и украсьте ломтиками отварных яиц и при желании креветками.



совет мастера Суп можно подать и горячим, только в этом случае не стоит добавлять в него огурцы и креветки. Украсьте его сметаной.



Котлеты по-киевски

Одно из самых известных блюд современной украинской кухни: сочные котлеты из куриной грудки, начиненные маслом, чесноком и зеленью



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 785 в порции
Жир – 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г размягченного сливочного масла
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тархуна
4–5 стеблей зеленого лука (порубить)
2 истолченных зубка чеснока
1/2 ч. л. горчицы
4 куриные грудки без костей и кожи
мука, приправленная солью и перцем
2 яйца (взбить)
125 г мелких панировочных сухарей
25 г тертого твердого сыра
растительное масло для фритюра

ДЛЯ СОУСА:

2 ст. л. растительного масла
1 небольшая луковица (мелко порубить)
1 зубок чеснока (мелко порубить)
400 г помидоров в собственном соку
щепотка сахара (дополнительно)
2 ст. л. смеси рубленой свежей зелени (дополнительно)
томатный соус для подачи (дополнительно)

1 Разотрите сливочное масло с зеленью, зеленым луком, чесноком и горчицей, приправьте по вкусу. Сформуйте из масла 4 колбаски, оберните пергаментом и положите в холодильник для затвердения.

2 Срежьте с грудок небольшие кусочки (маленькое филе). Положите их между двумя слоями пищевой пленки и отбейте скалкой. Сделайте боковой разрез в каждой грудке для «кармана». Приправьте со всех сторон и вложите в каждую грудку по колбаске пряного масла, накройте разрез распластанными маленькими филе.

3 В отдельные тарелки всыпьте приправленную муку и налейте взбитые яйца. В третьей тарелке смешайте панировочные сухари с сыром. Обваляйте грудки в муке, обмакните в яйца и запанируйте в сухарях. Охладите на тарелке перед жарением.

4 Для соуса. Обжарьте в разогретом растительном масле лук и чеснок (5 мин.). Подмешайте помидоры в соку и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите 10 мин. – до загустения. Добавьте при желании щепотку сахара и зелень. Приправьте по вкусу.

5 Нагрейте в большой тяжелой кастрюле масло для фритюра: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 60 сек. Обжарьте котлеты в два приема: по 8–10 мин. до готовности и образования румяной корочки. Промокните жир на бумажных полотенцах и подавайте с томатным соусом.

совет мастера Маленькие филе прилипнут к грудке и не дадут маслу вытекать в процессе жарения.

Спагетти с яйцом и копченым мясом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 550 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яйца
75 г тертого твердого сыра
350 г спагетти
1 ст. л. растительного масла
225 г копченой свинины (нарезать тонкими полосками)
1/2 сушеного красного чили (дополнительно)

1 Взбейте яйца и введите две трети тертого сыра, поперчите. Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Отварите спагетти до готовности – паста должна остаться чуть твердой при надкусывании (10 мин.).

2 Разогрейте масло на большой сковороде. Обжарьте мясо и чили на сильном огне до образования корочки на мясе. Чили удалите.

3 Откиньте спагетти на дуршлаг. Переложите их на сковороду к мясу. Быстро перемешайте двумя вилками, чтобы паста покрылась маслом. Снимите с огня.

4 Залейте спагетти яично-сырной смесью и тщательно перемешайте вилками. Переложите на подогретое блюдо и посыпьте свежемолотым перцем. Подавайте с оставшимся сыром.

совет мастера Обязательно снимите сковороду с огня, прежде чем вливать яичную смесь. Жара от посуды и спагетти будет достаточно, чтобы яйца загустели и не свернулись при этом.



Запеченный карп

Для торжества – начиненная изюмом, миндалем и пряностями аппетитная речная рыба

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 435 в порции
Жир – 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
4 стейка из карпа толщиной около 4 см
50 г бланшированного миндаля (разрезать пополам)
50 г изюма
1 истолченный зубок чеснока
1 ч. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого душистого перца
1 ч. л. молотой корицы
1 апельсин

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом 4 листа пергаментной бумаги, положите на каждый по стейку. Посолите и поперчите. Для начинки. Разогрейте сливочное масло и слегка обжарьте миндаль. Подмешайте изюм, чеснок, пряности и жарьте, перемешивая, еще 2 мин.

2 Наполните начинкой поровну рыбные стейки. Соедините края бумаги над рыбой, скрутите концы. Запекайте 25–30 мин.: стейки станут плотными при нажатии.

3 Для украшения. Разрежьте пополам апельсин. Отрежьте 4 тонких кружочка с одной половинки и сделайте разрез на каждом круге от края к центру мякоти. Прокрутите края каждого кружочка в противоположные стороны. Измельчите цедру с оставшейся половинки апельсина на крупной терке.

4 Разверните бумагу и переложите фаршированные стейки на подогретое блюдо. Украсьте апельсиновыми завитками, посыпьте цедрой и сразу же подавайте.



...или попробуйте так

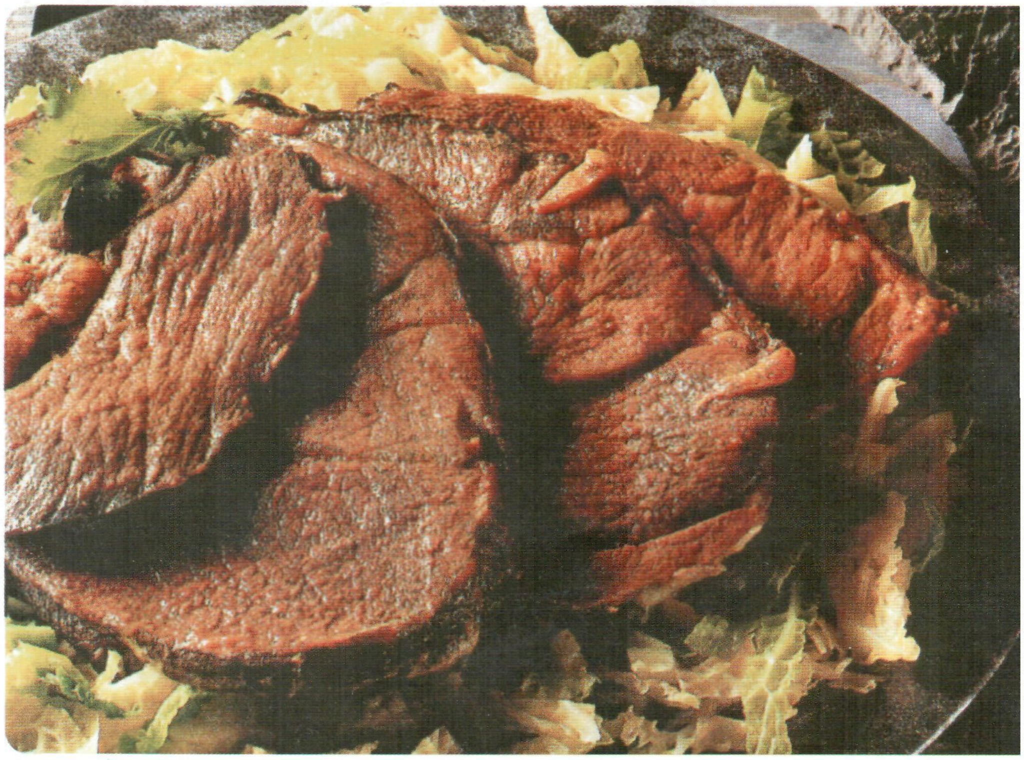
Вместо карпа возьмите любую пресноводную рыбу, а апельсин замените лимоном.

Жареная баранина с капустой по-индийски

По классическому рецепту маринованную баранину жарят на открытом огне

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + маринование
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 410 в порции
Жир – 23 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 кг баранины (нога)
1 зубок чеснока (нарезать пластинками)
растительное масло для смазывания
$^1/_4$ зеленой или белой капусты (нашинковать)
1 ст. л. свежей рубленой кинзы

ДЛЯ МАРИНАДА:

$^1/_2$ ч. л. молотого имбиря
$^1/_2$ ч. л. молотого кардамона
1 ч. л. сладкой паприки
$1^1/_2$ ч. л. порошка карри
2 ст. л. растительного масла
150 мл несладкого йогурта

1 Сделайте на мясе надрезы, нашпигуйте его чесноком. Смешайте ингредиенты для маринада. Полейте им баранину, накройте ее и поставьте мариноваться в холодильник как минимум на 4 часа (при возможности – на ночь), периодически переворачивая мясо.

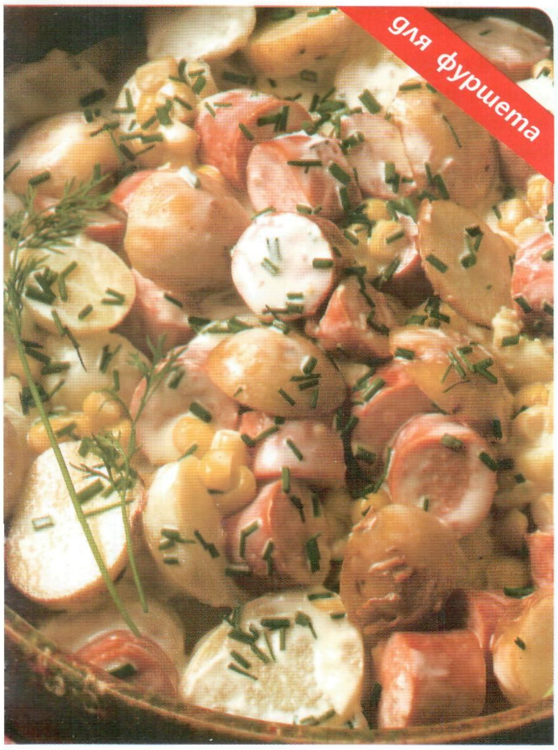
2 Разогрейте духовку до 200°C. Положите мясо в промасленную форму (маринад сохраните). Жарьте в духовке 1 ч, периодически поливая баранину соками.

Подмешайте в мясные соки капусту и жарьте еще 20 мин.

3 Переложите баранину на подогретую тарелку, накройте фольгой и оставьте на 10 мин. Переложите капусту шумовкой в другую емкость. Ложкой снимите с мясных соков в форме излишки жира. Влейте сохраненный маринад и доведите до кипения, тщательно размешивая.

4 Положите в форму с соусом капусту и потушите 2 мин., подмешайте кинзу. Переложите на подогретое блюдо. Нарежьте баранину ломтиками и разложите на капусте. Перелейте подливку в соусник и подавайте.

Салат из картофеля и сосисок



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 595 в порции
Жир – 46 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

10–12 мелких неочищенных клубней картофеля
250 г готовых копченых сосисок (нарезать толстыми кусочками)
200 г консервированной сладкой кукурузы (слить жидкость)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

150 мл несладкого йогурта
5 ст. л. майонеза
2 ст. л. мелкорубленого зеленого лука + для украшения

1 Опустите картофель в подсоленную воду и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 15–20 мин. Смешайте ингредиенты для заправки, посолите, поперчите по вкусу.

2 Откиньте картофель на дуршлаг, обдайте холодной водой. Очистите (при желании) и нарежьте толстыми кусочками. Смешайте в салатнице с сосисками и кукурузой. Полейте заправкой и осторожно перемешайте. Украсьте зеленым луком и подавайте.

...или попробуйте так

Добавьте в заправку 1 ч. л. горчицы или замените свежим укропом зеленый лук.

Рис с изюмом и кедровыми орешками



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 400 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г изюма
кипяток
50 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
225 г риса
425 мл куриного бульона
25 г кедровых орешков или пластинок миндаля

1 Разогрейте духовку до 180°С. Залейте изюм кипятком. Разогрейте 40 г масла в тяжелой огнеупорной форме-блюде. Обжарьте лук на среднем огне до мягкости, но так, чтобы он не стал золотистым.

2 Добавьте рис и размешайте деревянной ложкой, чтобы зерна покрылись маслом. Подмешайте бульон, приправьте и накройте крышкой. Переставьте форму в духовку и запекайте 35–40 мин.: рис станет рассыпчатым, впитав всю жидкость.

3 Обжарьте орехи в оставшемся масле до золотистого цвета. Слейте воду с изюма.

4 Переложите рис на подогретое блюдо и аккуратно подмешайте вилкой изюм и орехи. Подавайте сразу же.

как подавать

Подавайте рис с зеленым салатом как гарнир к куриным грудкам, запеченным под медово-горчичной глазурью.

Картофельно-мясные котлетки



ВЫХОД: 10 ШТУК

Время подготовки: 15 мин. + остывание
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 215 в изделии
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 клубня картофеля (очистить и разрезать на 4 части)
50 г сливочного масла
350 г фарша из постной говядины
50 г крошек свежего белого хлеба
2 яйца (желтки отделить от белков)
1 ч. л. горчицы
4 стебля зеленого лука (порубить)
3 ст. л. свежей рубленой петрушки
растительное масло для фритюра

1 Залейте картофель холодной водой, доведите до кипения и варите 15–20 мин. – до мягкости. Слейте жидкость и разомните картофель с маслом в пюре, приправьте по вкусу. Отставьте остывать.

2 Добавьте в остывшее пюре фарш, хлебные крошки, желтки, горчицу, зеленый лук и зелень. Перемешайте в однородную смесь. Влажными руками сформуйте из фарша маленькие одинаковые шарики и расплющите в котлетки.

3 Слегка взбейте белки. Нагрейте масло для фритюра в глубокой тяжелой кастрюле: кубик белого хлеба обжарится в нем за минуту. Обмакивая изделия в белок, жарьте их партиями по 2–3 мин., перевернув один раз. Промокните излишки жира и подавайте котлеты горячими.

...или попробуйте так

Говяжий фарш можно заменить куриным, добавьте немного чеснока.

Сытное мясное рагу

Кушанье для пятничного ужина, приятного преддверия выходных

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 2 ч 25 мин.
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 9 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
900 г телятины (нарезать кубиками)
1 крупная луковица (мелко порубить)
2 истолченных зубка чеснока
2 черешка сельдерея с зеленью (мелко порубить)
300 мл говяжьего или телячьего бульона
400 г помидоров в своем соку (нарезать)
2 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
2 ч. л. уксуса
$^1/_2$ ч. л. мускатного ореха
12 мелких луковиц (разрезать пополам или на 4 части в зависимости от размера)
1 ст. л. крахмала
2 ст. л. воды

1 Нагрейте 2 ст. л. масла на сковороде на сильном огне. Обжарьте партиями телятину до румяной корочки. Переложите в огнеупорную форму-блюдо для запекания. Нагрейте оставшееся масло и обжарьте лук с чесноком и сельдереем на слабом огне до мягкости.

2 Влейте бульон, добавьте помидоры, томатную пасту, петрушку, уксус, посыпьте мускатным орехом, посолите и поперчите по вкусу. Перелейте в форму с мясом. Доведите до кипения и тушите под крышкой на слабом огне $1^1/_2$ ч.

3 Снимите с рагу лишний жир. Подмешайте лук и тушите без крышки на слабом огне еще 30 мин., чтобы мясо стало мягким. Размешайте крахмал с водой в пасту, подмешайте в рагу и тушите еще 5 мин. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Приготовьте рагу накануне, но тушите его до добавления лука. Остудите яство и поставьте на полку холодильника. Незадолго до подачи снимите с рагу застывший слой жира, положите лук, доведите до кипения и тушите до готовности по рецепту.

Острые овощные бургеры

ВЫХОД: 4 ШТУКИ

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 520 в изделии
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г пластинок миндаля
400 г консервированного или отварного нута (слить жидкость с консервированного и слегка размять)
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. порошка карри
5–6 стеблей зеленого лука (порубить)
2 маленьких яблока (очистить от кожуры и сердцевины, плоды измельчить на терке)
1 яйцо (взбить)
25 г белых панировочных сухарей
4 плоские лепешки
молодые листья шпината для подачи

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

150 мл несладкого йогурта
2 стебля зеленого лука (мелко порубить)
1 маленькое яблоко (очистить от кожуры и сердцевины, плод измельчить на терке)

1 Обжарьте миндаль на сухой сковороде до золотистого цвета, отставьте остывать. Подмешайте к размятому нуту томатную пасту, карри, миндаль, зеленый лук, яблоки и яйцо. Приправьте по вкусу и перемешайте.

2 Сформуйте из массы 4 бургера. Насыпьте панировочные сухари на тарелку и обваляйте в них изделия. Поставьте в холодильник на 30 мин.

3 Для заправки. Смешайте йогурт с зеленым луком и яблоком, охладите.

4 Разогрейте гриль. Пожарьте бургеры: по 6 мин. с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Разогрейте лепешки, разрежьте поперек пополам, положите на нижнюю половину шпинат, бургер и заправку. Накройте верхней половинкой и подавайте.



Морской язык в шпинате

Прекрасное низкокалорийное блюдо – паровая рыба с грибами и тархуном в свежем шпинате

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 175 в порции
Жир – 3 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г шампиньонов (нарезать)
сок ½ лимона
2 ч. л. свежего рубленого
или 1 ч. л. сушеного тархуна
8 филе морского языка без кожи
8 листьев свежего шпината (бланшировать)
или 8 круглых листьев салата
томатный соус для подачи (дополнительно)

1 Положите на сковороду грибы и влейте лимонный сок. Варите шампиньоны, пока не испарится вся жидкость и сковорода не будет почти сухой. Положите тархун, приправьте и отставьте остывать.

2 Намажьте грибную массу на рыбу с той стороны, где была кожа. Заверните каждое филе в лист шпината или салата так, чтобы получился плотный конвертик.

3 Положите в пароварку с кипятком, плотно накройте крышкой. Варите 5 мин.: рыба легко разломается при прокалывании ножом. Переложите на подогретое сервировочное блюдо с томатным соусом. Подавайте сразу же.

совет мастера Приготовление на пару – простой и очень полезный для здоровья метод тепловой обработки. Как правило, рыбное филе готовят 5–10 мин., стейки или тушки мелкой рыбы – 15–20 мин.

Печень с помидорами

Мягкая печень в густом томатном соусе под слоем золотистых лепешек из ароматного теста

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + вымачивание
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 675 в порции
Жир – 35 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г бараньей печени (нарезать кусочками)
около 425 мл молока + для смачивания
1 ст. л. приправленной муки
50 г сливочного масла
6 тонких ломтиков копченой свинины
2 крупные луковицы (нарезать кольцами)
225 г помидоров в собственном соку
1 ч. л. смеси сушеных трав
225 г муки + для посыпки
1 ч. л. разрыхлителя
50 г сливочного масла кубиками

1 Залейте печень 330 мл молока и поставьте на 1 ч в прохладное место. Разогрейте духовку до 220°С.

2 Выложите печень из молока и промокните на бумажных полотенцах (молоко сохраните). Обваляйте печень в муке.

3 Разогрейте на сковороде сливочное масло. Обжарьте свинину и лук до мягкости. Переложите шумовкой в форму для запекания объемом 1,25 л диаметром около 23 см.

4 Обжарьте на той же сковороде печень, перевернув ее один раз. Подмешайте сохраненное молоко и доведите, помешивая, до кипения. Варите 2–3 мин. Переложите в форму к луку, положите помидоры, посыпьте ½ ч. л. зелени. Приправьте по вкусу.

5 Для лепешек. Просейте муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Разотрите с кубиками охлажденного масла в мелкие крошки. Добавьте оставшуюся зелень и достаточное количество молока, чтобы замесить мягкое тесто.

6 Переложите на посыпанную мукой поверхность и вымесите до однородности. Раскатайте в пласт толщиной 1 см, вырежьте 6 кругов. Выложите внахлест в виде кольца на печень по краю формы. Смочите лепешки молоком и запекайте 20–25 мин., пока они не станут золотистыми. Подавайте сразу же в форме.

Лимонный десерт с безе



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 2–3 ч
Кол-во калорий – 290 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 мл жирных сливок
2 ст. л. тертой лимонной цедры
1 апельсин (очистить, разделить на дольки, удалить перепонки)
25 г поджаренных пластинок миндаля для украшения

ДЛЯ БЕЗЕ:

растительное масло
1 белок комнатной температуры
50 г сахара

1 Для безе. Разогрейте духовку до 110°С. Выстелите противень пергаментной бумагой и смажьте маслом. Взбейте белок в чистой сухой посуде в стойкую пену. Всыпая сахар по ложке, продолжайте взбивать белок, пока масса не станет очень плотной и блестящей.

2 С помощью 2 больших ложек сформуйте из белковой массы 4–5 овалов, выкладывая их на расстоянии друг от друга на противень.

3 Выпекайте 2–3 ч: безе станут хрустящими и хорошо подсохнут, но при этом останутся белыми. Осторожно снимите их с бумаги и переложите остывать на решетку. Раскрошите.

4 В большой чаше взбейте сливки в стойкую пену, подмешайте цедру и раскрошенное безе. Разложите по 6 стеклянным бокалам или креманкам. Украсьте дольками апельсина и жареным миндалем. Подавайте сразу же.

Горчичные узелки

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 30 мин. + подъем теста
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 165 в изделии
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 г свежих дрожжей
200 мл тепловатой воды
275 г муки + для посыпки
свежемолотый черный перец
65 г измельченного сыра с выраженным ароматом
1 ст. л. горчицы
растительное масло для смазывания
молоко для смачивания

1 Разотрите дрожжи с небольшим количеством воды и оставьте на 15–20 мин. до вспенивания. Подмешайте оставшуюся воду. Просейте в миску муку с 1 ч. л. соли, добавьте немного свежемолотого перца и 50 г тертого сыра.

2 Сделайте в центре мучной горки ямку, введите дрожжевую смесь и горчицу. Замесите тесто. Вымесите до эластичности. Переложите в смазанную маслом миску, накройте и оставьте подходить на 1 ч, чтобы тесто увеличилось вдвое. Смажьте маслом большой противень.

3 Выложите подошедшее тесто на рабочую поверхность. Разделите на 8 частей. Скатайте каждую в колбаску длиной 30 см. Примерно в 5 см от края сделайте петлю и осторожно протяните через нее длинный конец колбаски, чтобы получился узелок.

4 Разложите изделия на большом расстоянии друг от друга на противне. Накройте промасленной пищевой пленкой и оставьте подходить на 30 мин. – до двойного увеличения в объеме.

5 Разогрейте духовку до 220°С. Смочите узелки молоком и посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте 25–30 мин.: изделия хорошо поднимутся и станут золотисто-коричневыми. Переложите на решетку остывать. Подавайте узелки комнатной температуры.

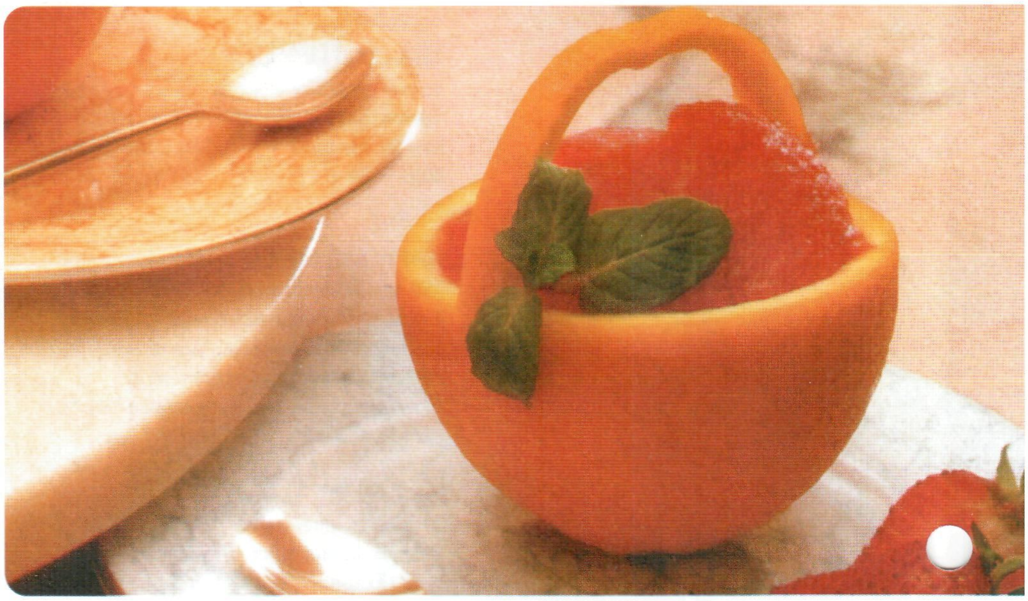


Клубнично-апельсиновый сорбе

Предложите этот освежающий десерт после сытного продолжительного обеда

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замораживание
Время приготовления: 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 360 в порции
Жир – нет



ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г сахара
575 мл апельсинового сока (примерно из 6 крупных апельсинов)
550 г клубники
сок 1 лимона
6 апельсинов для корзиночек

1 Для сиропа. Всыпьте в сотейник сахар и влейте апельсиновый сок, перемешайте и поставьте на слабый огонь. Варите, помешивая, пока сахар не растворится. Доведите до кипения и кипятите 1 мин. Опустите сотейник в чашу с холодной водой, чтобы прекратить процесс нагревания.

2 Протрите клубнику через сито и удалите семена. Разотрите полученное пюре с лимонным соком и щепоткой соли. Введите клубничное пюре в остывший сироп.

3 Перелейте смесь в неглубокий контейнер. Накройте и поместите в морозилку на 2 ч, чтобы масса затвердела на 2,5 см. Тщательно разотрите лед вилкой и снова поставьте замораживаться. Повторяйте процесс растирания и замораживания каждые 30 мин., пока масса наполовину не затвердеет. Накройте и оставьте замораживаться минимум на 3 ч или на ночь, чтобы сорбе стал полностью твердым.

4 Для корзинок. Сделайте 2 параллельных надреза сверху до середины цитруса, оставляя между разрезами полоску шириной 5 мм для ручки. Сделайте два разреза поперек примерно по центру плода до пересечения с вертикальными разрезами. Снимите две получившиеся дольки. Проведите ножом между мякотью и кожурой апельсина и удалите мякоть. Срежьте мякоть и белую часть с внутренней стороны ручки. Таким же образом сделайте еще 5 корзинок.

5 За 30 мин. до подачи переложите сорбе из морозилки в холодильник, чтобы он стал немного мягче. Наполните апельсиновые корзинки шариками сорбе и подавайте.

Черносмородиновый мусс

НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 15 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 285 в порции
Жир – 17 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г черной смородины
50 мл воды
2 листика желатина
1 крупное яйцо + 1 крупный желток
2 ст. л. сахара
3 ст. л. жирных сливок
кубики льда

1 Положите в сотейник ягоды и влейте воду. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите 5 мин., чтобы смородина стала мягкой. Перетрите в пюре. Дайте немного остыть. Отложите 2 ст. л. пюре для украшения.

2 Пока пюре остывает, замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Как можно тщательнее отожмите листики желатина и подмешайте его в еще теплое пюре, чтобы желатин полностью растворился.

3 Взбейте в большой миске на водяной бане яйцо с желтком и сахаром до образования светлого пенистого крема. Снимите с огня.

4 Отдельно взбейте сливки в мягкую пену. Подмешайте в яичный крем смородиновое пюре. Опустите чашу со сладкой массой в посуду с кубиками льда и помешивайте, пока мусс не начнет застывать. Введите сливки.

5 Разложите мусс по 2 креманкам. Накройте и поставьте застывать в холодильник. Перед подачей полейте каждую порцию ложкой отложенного пюре и перемешайте спиральными движениями.

как подавать

Кисточкой для теста смажьте небольшие веточки смородины взбитым белком. Обмакните в сахар и переложите на лист пергамента застывать. Украсьте десерт засахаренными веточками.



Морковный пирог с грецкими орехами

Тертая морковь дарит тесту сочность, орешки придают приятный вкус, а крем из сливочного сыра превращает десерт в искушение!



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 2–2½ ч + настаивание
Кол-во калорий – 540 в ломтике
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- сливочное масло для смазывания
- 225 г муки
- 2 ч. л. пищевой соды
- 1 ч. л. молотой корицы
- щепотка тертого мускатного ореха
- 350 мл растительного масла
- 400 г сахара (при желании коричневого)
- 4 яйца (взбить)
- 400 г тертой моркови (около 4 штук)
- 275 г рубленых грецких орехов

ДЛЯ КРЕМА:

- 100 г размягченного сливочного сыра
- 40 г размягченного сливочного масла
- 100 г сахарной пудры (просеять)
- 3 капли ванильной эссенции
- 1 консервированное кольцо ананаса (дать стечь сиропу и нарезать)

1. Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом квадратную форму со стороной 18 см и выстелите промасленной пекарской бумагой. Просейте муку с пищевой содой, корицей, мускатным орехом и ½ ч. л. соли. Сделайте в центре горки углубление.

2. Смешайте в другой емкости растительное масло с сахаром, введите яйца. Перелейте массу в мучную горку и перемешайте до однородности. Подмешайте тертую морковь и орехи.

3. Перелейте тесто в форму и выпекайте 2–2½ ч: при прокалывании изделия спица должна быть абсолютно сухой и чистой. Оставьте пирог остывать в форме, затем переложите на решетку и снимите бумагу. Оберните фольгой и оставьте настояться сутки.

4. Для крема. Разотрите сливочный сыр с маслом, сахарной пудрой и ванильной эссенцией. Подмешайте нарезанный ананас. Намажьте пирог толстым слоем крема и разрежьте изделие на квадраты.

...или попробуйте так

Введите в крем не ананас, а любые консервированные фрукты.

Предрождественский пудинг

В этом традиционном английском пудинге, как всегда, Вы найдете сочные яблоки под миндальным бисквитом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 60 мин.
Кол-во калорий – 535 в ломтике
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания
500 г яблок (около 3 штук)
50 г сахара
сливки для подачи

ДЛЯ БИСКВИТА:

100 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
100 г размягченного сливочного масла
100 г сахара
2 яйца (слегка взбить)
пара капель миндальной эссенции
1–2 ч. л. молока

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом огнеупорную форму объемом 1 л. Очистите яблоки и нарежьте кусочками. Смешайте с сахаром. Распределите на дне формы и хорошо придавите.

2 Для бисквита. Просейте в миску муку с разрыхлителем. Добавьте масло, сахар, яйца, миндальную эссенцию и 1 ч. л. молока. Разотрите до однородности (1–2 мин.), влейте оставшееся молоко (при необходимости) и разотрите, чтобы тесто стало похоже на густую сметану.

3 Распределите тесто на яблоках и разровняйте поверхность. Выпекайте 50–60 мин. Проколите изделие спицей: если она теплая, яблоки стали мягкими. Подавайте пудинг горячим со сливками.

...или попробуйте так

Подмешайте к яблокам 25–50 г кишмиша или коринки либо же добавьте в место измельченную на мелкой терке цедру 1 лимона или 1 апельсина.

Быстрый шоколадно-вишневый десерт

Используйте для сладостей остатки разного печенья

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 440 в порции
Жир – 33 г

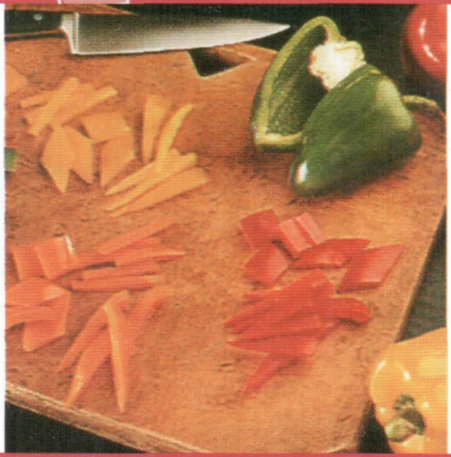
ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г шоколадного печенья
350 г вишен + 6 ягод на черенках для украшения
6 ст. л. апельсинового сока
300 мл жирных сливок

1 Раскрошите печенья на одинаковые кусочки и разложите по 6 стеклянным креманкам. Разрежьте вишни пополам, удалите косточки и положите в креманки.

2 Сбрызните каждую порцию 1 ст. л. апельсинового сока и поставьте в холодильник на 10 мин. Перед подачей взбейте сливки в мягкую пену и ложкой разложите по креманкам. Украсьте десерты вишенкой на черенке и подавайте.





Обжаривание по-китайски

Китайцы подарили мировой кухне особый способ жарения продуктов – на быстром огне и при непрерывном помешивании. Благодаря этому пища приобретает деликатный вкус и сохраняет полезные вещества



Англоязычные повара именуют этот метод кулинарной обработки stir-fry – «мешать и жарить». Согласно правилам китайских поваров, перед началом приготовления все ингредиенты блюда должны быть подготовлены, ведь в процессе жарения у вас не будет времени на измельчение продуктов.

Утварь

Китайские повара используют, конечно же, вок. Это широкая сковорода со скошенными стенками и маленьким дном. Ингредиенты, подвергшиеся кулинарной обработке, сдвигают на стенки вока, чтобы не пережарить. Вы можете взять большую тяжелую сковороду. При возможности готовьте на самой маленькой конфорке, чтобы жар концентрировался в центре дна посуды. В Китае повара перемешивают продукты палочками, но вы можете использовать обычную ложку.

Китайские ингредиенты



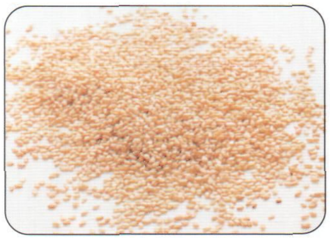
Соевый соус

Самая распространенная приправа для соленых блюд. Обладает соленым, чуть сладковатым вкусом. Темный соевый соус (если таковой найдется) гуще, крепче и солонее, чем более светлая приправа.



Имбирь

Обладает свежим, перечным вкусом. Когда покупаете свежий имбирь, выбирайте плотные, мясистые корешки, избегайте темных и сморщенных. Свежий имбирь можно заменить молотым сушеным, только в большем количестве.



Кунжут

Семенами кунжута украшают готовое блюдо, что придает ему ореховый привкус. Перед использованием кунжут следует поджарить на сухой сковороде, постоянно ее встряхивая, благодаря чему раскрывается вкус семян.

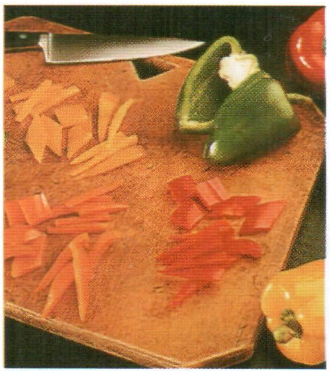


Зеленый лук и кинза

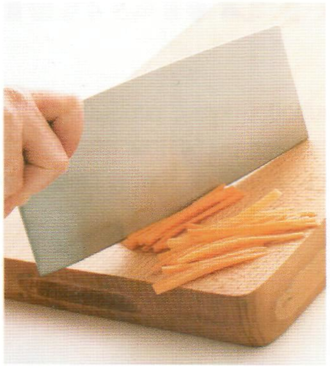
Зеленый лук жарят недолго с другими овощами. Кинзу приобретайте крупными пучками и с корешками. В крайнем случае заменяйте ее петрушкой.

Подготовка ингредиентов

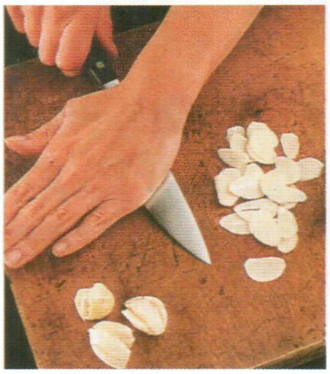
Китайские повара уделяют особое внимание нарезке, ведь от нее во многом зависит вкус готового блюда, так как форма определяет площадь поверхности продукта, которая подвергается обработке жаром. Наиболее подходящий инструмент для нарезки – большой мясницкий нож, однако и небольшим острым ножом Вы сделаете работу не хуже. Обычно овощи, которые готовят вместе, нарезают одинаково.



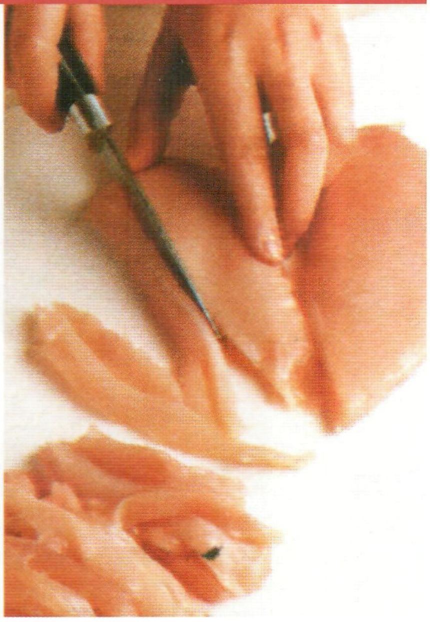
Сладкий перец
Комбинация из разноцветных перцев, нарезанных соломкой, полосками, квадратиками или ромбиками, придаст блюду яркий завершающий штрих.



Морковь
Нарезают тонкой соломкой, кружочками наискосок или мелкими квадратиками. Ленточки из моркови срезают ножом для чистки картофеля.

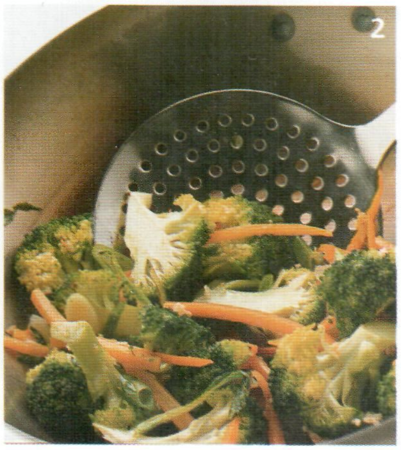


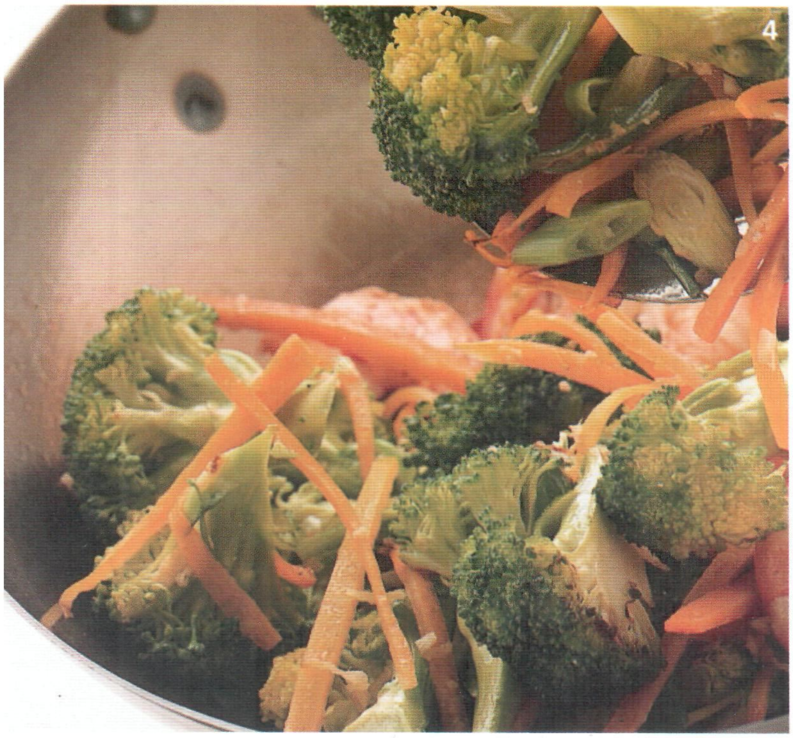
Чеснок
Чеснок пропускают через пресс, нарезают тонкими пластинками или раздавливают острием широкого тяжелого ножа и очищают.



Куриная грудка
Острым ножом куриную грудку без кожи и костей нарезают полосками длиной около 7,5 см.







Основы жарения

1 Раскалите вок или сковороду. Влейте растительное масло и вращательными движениями покройте им дно и стенки емкости перед тем, как добавлять первые ингредиенты. Обычно это тертый имбирь и толченый или размятый чеснок. Жарьте на сильном огне, встряхивая вок и энергично помешивая продукты, 20–30 сек.

2 Сразу же добавьте овощи – на фото это морковь и брокколи. Жарьте 2 мин., постоянно и осторожно перемешивая, чтобы не помять овощи. Выложите шумовкой и отставьте.

3 При необходимости влейте еще масла. Когда оно начнет дымить, добавьте основной ингредиент – полоски куриной грудки. Продолжительность приготовления продукта зависит от способа нарезки – кубикам и кусочкам потребуется больше времени, чем полоскам. Однако какой бы продукт Вы не жарили, держите вок на сильном огне, постоянно перемешивая ингредиенты. Обратите внимание, что в некоторых рецептах мясо готовят перед овощами.

4 И наконец, положите на сковороду готовые овощи и встряхните энергично несколько раз. Добавьте составляющие для соуса. Как только жидкая часть станет горячей, блюдо можно сразу же подавать или же загустить слегка крахмалом, разведенным с водой в пасту.

совет мастера

Как подавать

По китайской традиции, на стол подают столько же блюд, сколько людей за столом, и много отварного риса. Блюда расставляют в центре стола и едоки сами накладывают себе еду в пиалу. Обжаренные кушанья можно подавать и на западный манер, предложив как гарнир к мясным блюдам лапшу или рис, а овощи подавать к жареному или запеченному мясу или рыбе.

Жареная оленина с грибами



НА 4–6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **450 г стейка из оленины (нарезать полосками)**
- **4 ст. л. соевого соуса (при возможности темного)**
- **кусочек свежего имбиря размером 2,5 см (измельчить на терке)**
- **8–10 стеблей зеленого лука**
- **ледяная вода**
- **4 ст. л. растительного масла**
- **4 красных сладких перца (очистить от семян, овощи нарезать полосками)**
- **200 г грибов (ножки срезать, шляпки разрезать на 4 части)**
- **4 ст. л. куриного бульона**
- **2 ст. л. семян кунжута**

1 Положите мясо в емкость, залейте соевым соусом, посыпьте имбирем. Перемешайте, накройте и оставьте мариноваться на 1 ч. Нарежьте тонкими колечками белую часть зеленого лука. Зеленые стебли нарежьте длинными тонкими полосками, опустите в ледяную воду. Оставьте на 30 мин., чтобы полоски свернулись колечками. Слейте жидкость и обсушите.

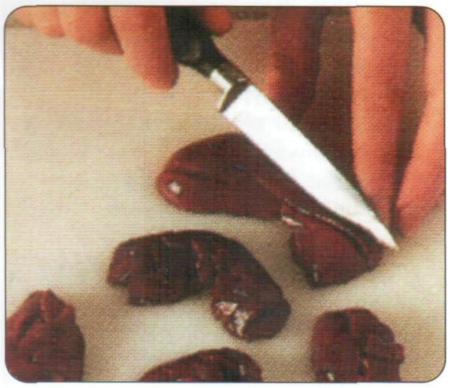
2 Выложите мясо из маринада и обсушите на бумажных полотенцах. Маринад сохраните. Нагрейте вок или сковороду, влейте 2 ст. л. масла и разогрейте.

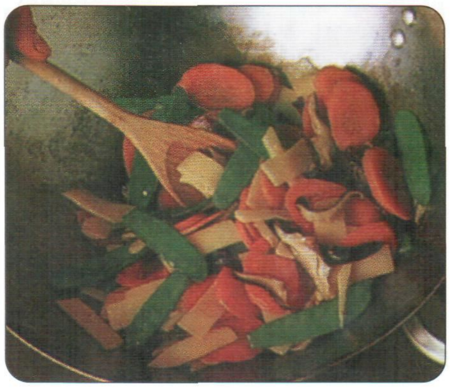
3 Положите оленину и жарьте, перемешивая, 2–3 мин. Выложите шумовкой и отставьте. Влейте на сковороду оставшееся масло, обжарьте белые колечки зеленого лука со сладкими перцами и грибами (1 мин.). Влейте бульон и сохраненный маринад.

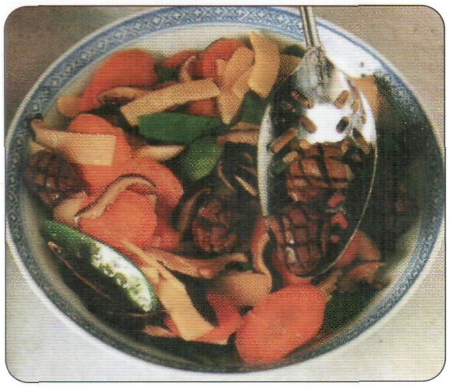
4 Жарьте 2 мин., постоянно перемешивая, положите к овощам мясо и разогрейте. Подмешайте кунжут, украсьте завитками из зеленого лука и сразу же подавайте.

Цветочки из почек с овощами

НА 3–4 ПЕРСОНЫ



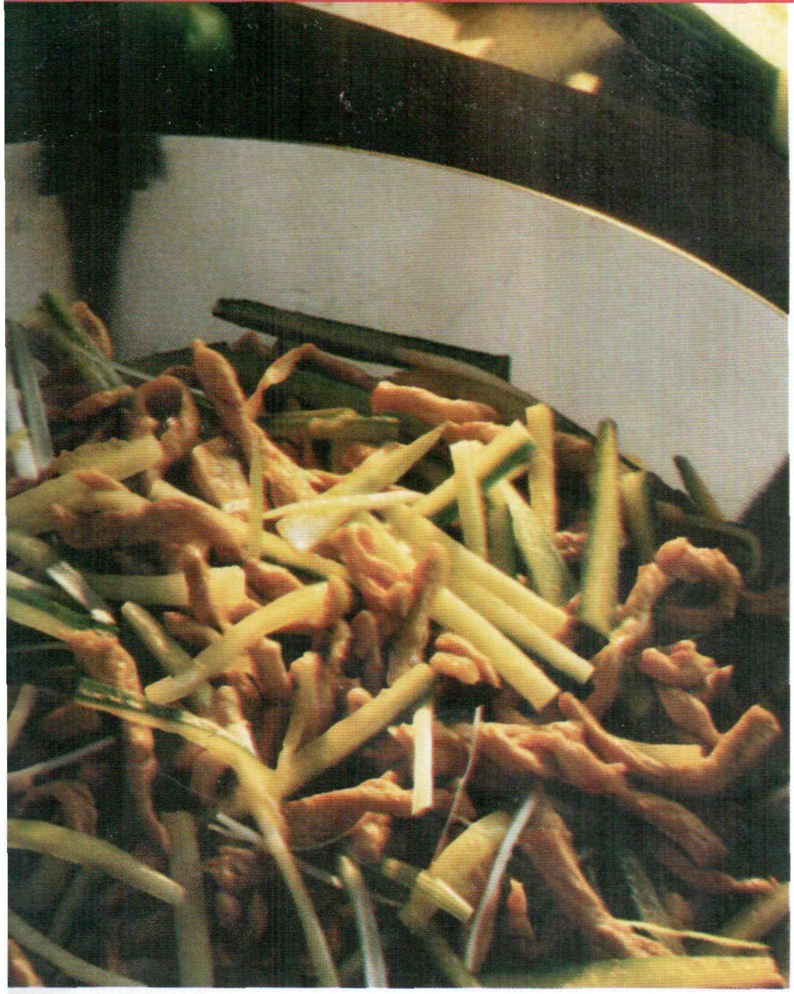




1 Замочите 5–6 сушеных грибов (при наличии китайских) в кипятке на 30 мин. Слейте жидкость и отожмите грибы. Нарежьте их тонкой соломкой, удалив ножки. Разрежьте 225 г свиных почек вдоль пополам. Ножницами вырежьте протоки и остатки жира. Округлую часть половинок надсеките глубокими разрезами в виде сеточки, после чего нарежьте кусочками по 2,5 см.

2 Нарежьте 225 г моркови кружками по диагонали и очистите от семян 1 красный сладкий перец. Подготовьте 100 г горошка в стручках. Раскалите вок или сковороду. Влейте 3–4 ст. л. масла и разогрейте. Обжарьте, перемешивая, морковь, перец и горошек (1 мин.). Добавьте 225 г консервированных побегов бамбука (без жидкости) и грибы. Жарьте 1 мин. Шумовкой выложите овощи на тарелку.

3 Разогрейте сковороду и влейте 4 ст. л. масла. Положите кусочки почек в горячее масло и жарьте 15–20 сек.: они раскроются, как цветы, и прожарятся. Подмешайте овощи. Добавьте по 1 ч. л. соли и сахара, влейте 1 ст. л. соевого соуса и 1 ст. л. куриного бульона. Жарьте, помешивая, 1–2 мин. Переложите на подогретое блюдо и сразу же подавайте.



Полоски свинины с огурцом

НА 3–4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **250 г свиного филе**
- **1 маленький огурец (не очищать)**
- **2–3 стебля зеленого лука**
- **3 ст. л. растительного масла**
- **1 ст. л. светлого соевого соуса**
- **1 ст. л. куриного бульона**

1 Нарежьте свиное филе тонкой соломкой одинакового размера, огурец и зеленый лук посеките очень тонкими полосками.

2 Раскалите вок или сковороду на сильном огне. Влейте масло и разогрейте до появления дыма. Вращайте сковороду, чтобы ее поверхность покрылась маслом.

3 Положите мясо и жарьте, помешивая, пока оно не начнет менять цвет – примерно 45 сек. Влейте соевый соус и бульон и перемешайте.

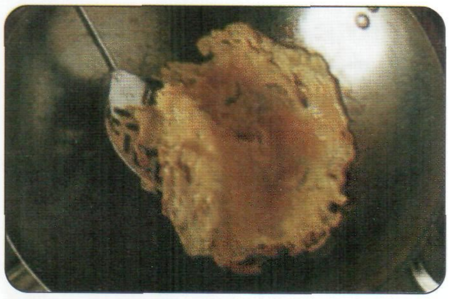
4 Добавьте огурец и зеленый лук. Продолжайте перемешивать до готовности овощей и сразу же подавайте.

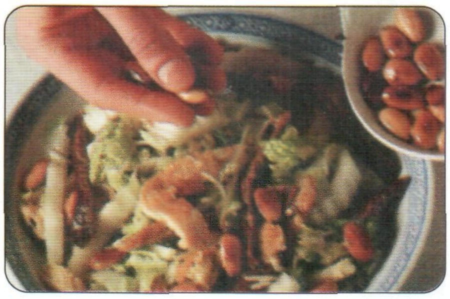
совет мастера

Точное время приготовления при таком способе обжарки определить не всегда возможно, ведь на него влияют многие составляющие – габариты сковороды, размер и исходная температура продуктов, которые закладываются, а также сила огня. Следите за запахом, изменением текстуры и цвета продуктов и обязательно пробуйте блюдо перед подачей.

Китайское рагу с уткой

НА 3–4 ПЕРСОНЫ





1 Взбейте 1 яйцо и нарежьте полосками 225 г утиной грудки. Истолките 2 зубка чеснока, мелко порубите кусочек свежего имбиря (2,5 см), нарежьте тонкими колечками 2 стебля зеленого лука и немного зеленой или белой капусты. Отмерьте 25 г бланшированного миндаля и 2 ст. л. куриного бульона.

2 Нагрейте вок или сковороду, влейте 4 ст. л. масла и разогрейте. Влейте взбитое яйцо и вращайте сковороду. Когда яйцо станет плотным, выложите яичницу шумовкой на бумажные полотенца, чтобы промокнуть жир. Нарежьте полосками и отложите.

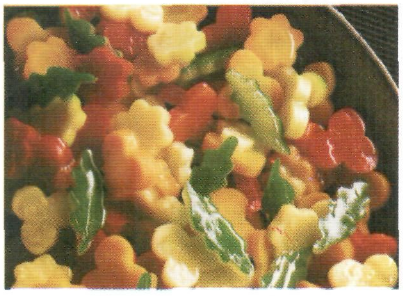
3 Положите на сковороду миндаль и жарьте, помешивая, до золотисто-коричневого цвета, выложите и промокните. Обжарьте утиную грудку до коричневой корочки, выложите шумовкой на тарелку.

4 Добавьте чеснок и имбирь. Жарьте, помешивая, 30 сек. Влейте бульон. Положите зеленый лук, а через полминуты – капусту. Жарьте, перемешивая, пока овощи не станут мягкими, затем добавьте утку и полоски яичницы, тщательно разогрейте. Посолите и поперчите. Переложите на блюдо, посыпьте миндалем и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Овощные цветочки

Разрежьте **2 красных сладких перца** вдоль пополам, очистите от семян и прожилок. Нарежьте **4 моркови** кружочками. Нарежьте **4 цукини** кружочками толщиной 5 мм. Очистите **2 огурца** так, чтобы толщина очисток составляла 5 мм (мякоть отложите для другого блюда). С помощью картонных шаблонов вырежьте из овощей цветочки и листики. Нагрейте сковороду и влейте **2 ст. л. растительного масла**. Положите фигурки из овощей и жарьте, перемешивая, 4 мин. **Приправьте** по вкусу и сразу подавайте. На 6 персон.





Ужин во дворе для шестерых

Как приятно посидеть с приятелями в затененном дворике за неспешной беседой и ранним ужином теплым летним вечерком!

НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Яичный мусс с огурцом

Легкая, пикантная закуска

Тарталетки с семгой

Кусочки деликатесной рыбы в луково-йогуртовом креме

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Фаршированная шпинатом телячья грудинка

Нежная телятина с вкусной начинкой

Средиземноморский салат

Баклажаны, сладкий перец, маслины и травы украсят любой стол

Фасолевый салат с грушей и орехами

Простой освежающий салат

*

ДЕСЕРТЫ

Ванильное кольцо с летними фруктами

Пышный пирог, пропитанный сиропом, с ягодами



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Даже в пасмурный день это меню напомнит Вам о приятных днях лета. Перед Вами микс восхитительных вкусов, цветов и ингредиентов, предназначенный для особых случаев. Времени для подготовки потребуется немало, к тому же понадобится уделить должное внимание оформлению блюд.

2 За день до застолья...

Сделайте начинку для мяса, начините его, приготовьте, остудите и поставьте в холодильник. Подготовьте тесто для тарталеток и охладите. Приготовьте и охладите мусс.

3 В день подачи...

Сделайте пюре из ягод, поместите его на полку холодильника. Замесите тесто для ванильного пирога, дайте ему хорошо подойти. Приготовьте сироп и отставьте остывать. Сделайте средиземноморский салат, остудите и поставьте в холодильник. Испеките тарталетки с семгой. Перемешайте ингредиенты для фасолевого салата и поставьте также в холодильник.

4 Непосредственно перед подачей...

Украсьте при желании мусс. Дайте стечь мясу, нарежьте его ломтиками и декорируйте перед подачей. Украсьте средиземноморский салат. Заправьте фасолевый салат и переложите закуску в салатницу. Сбрызните пирог сиропом, разложите ломтики по тарелкам и украсьте ягодами.

Яичный мусс с огурцом

Симпатичное украшение добавит этому легкому муссу яркости и вкуса



Время подготовки: 30 мин. + настаивание
Время приготовления: 2 мин. + варка яиц и охлаждение
Кол-во калорий – 270 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 небольшой огурец (разрезать вдоль на 4 части)
5 листиков желатина
3 ст. л. теплой воды
4 яйца вкрутую (посечь)
3 крупных стебля зеленого лука (мелко порубить)
4 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
150 мл густого майонеза
75 мл несладкого йогурта
1 белок

1 Чайной ложкой удалите из огурца семена, мелко порубите овощ. Положите на тарелку и посыпьте 1 ч. л. соли. Накройте второй тарелкой и поставьте под пресс. Оставьте на 30 мин., после чего тщательно слейте выделившийся сок.

2 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Тщательно его отожмите и растворите в теплой воде.

3 Смешайте в емкости рубленые яйца, огурец, зеленый лук и петрушку.

4 Разотрите майонез с йогуртом, подмешайте растворенный желатин. Введите в яичную смесь, посолите, поперчите по вкусу. Накройте и охлаждайте 30–40 мин.

5 В чистой сухой посуде взбейте белок в стойкую пену. Введите в яичный мусс, перемешайте его металлической ложкой. Переложите мусс в глубокую салатницу, разровняйте, накройте и поставьте в холодильник на 2 ч – до полного застывания.

как подавать

Украсьте мусс кружочками яйца и филе анчоусов. Подавайте с тостами или булочками.

Тарталетки с семгой

Консервированная рыба – прекрасная основа для разнообразных начинок, а тарталетки будут вкусными как холодными, так и теплыми

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 370 в изделии
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г муки + для посыпки
100 г охлажденного сливочного масла кубиками
8 ч. л. холодной воды
150 г консервированной семги (слить жидкость, удалить кости и разломать вилкой на кусочки)
1 луковица (порубить очень мелко)
3 стебля зеленого лука (мелко порубить)
225 г несладкого йогурта
3 яйца
225 мл молока

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с кубиками масла в мелкие крошки. Сбрызните водой и перемешайте ножом. Соберите одной рукой к центру. Когда крошки начнут слипаться, соберите их в мягкий шар. Оберните фольгой и охлаждайте 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°С. Раскатайте тесто в тонкий пласт на слегка посыпанной мукой рабочей поверхности и вырежьте с помощью блюдца или мелкой тарелки 6 кругов диаметром 12 см. Выложите 6 формочек для тарталеток диаметром 10 см, подровняйте края и наколите тесто вилкой. Охлаждайте 15 мин.

3 Смешайте семгу с луком и зеленым луком. Отдельно разотрите йогурт с яйцами в однородную смесь, влейте молоко тонкой струйкой и приправьте по вкусу.

4 Разложите рыбу по формочкам с тестом. Залейте йогуртовой смесью, поставьте тарталетки на противень и выпекайте 40–45 мин. – до золотистого цвета. Подавайте теплыми или холодными.





Фаршированная шпинатом телячья грудинка

Постная телятина с вкуснейшей начинкой из мяса, трав и сыра

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин. + варка шпината
Кол-во калорий – 466 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг телячьей грудинки без костей (кости сохранить)
1 крупная луковица (крупно порубить)
3 зубка чеснока
1 морковь (нарезать толстыми кружками)
1 лавровый лист
веточки петрушки
10 горошин черного перца

ДЛЯ НАЧИНКИ:

$1^1/_2$ ломтика белого хлеба (корочки срезать)
150 мл молока
15 г сливочного масла
1 луковица (мелко порубить)
125 г постной свинины (сделать фарш)
125 г сала (сделать фарш)
2 ст. л. тертого твердого сыра с выраженным вкусом
125 г отварного шпината (откинуть на дуршлаг и нарезать)
$^1/_4$ ч. л. сушеного майорана
$^1/_4$ ч. л. сушеного тимьяна
1 крупное яйцо (слегка взбить)
50 г фисташек (без скорлупы и кожицы)

1 Сначала приготовьте начинку. Залейте хлеб молоком и оставьте замачиваться на 10 мин. Разогрейте масло на сковороде и обжарьте лук до прозрачности, дайте остыть.

2 Смешайте обжаренный лук, фарш из мяса и сала, сыр, шпинат, зелень, добавьте $1^1/_2$ ч. л. соли, поперчите по вкусу и подмешайте яйцо. Тщательно перемешайте. Отожмите из хлеба лишнее молоко и добавьте с орехами в фарш. Приправьте грудинку с внутренней стороны, намажьте начинкой и сверните мясо в рулет. Обвяжите в нескольких местах ниткой.

3 Положите в большую кастрюлю мясные кости, лук, чеснок, морковь, лавровый лист, петрушку, перец горошком и сверху – мясной рулет. Залейте водой так, чтобы она покрыла телятину. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите на слабом огне 40 мин., пока мясо не станет мягким (проверьте прокалыванием вилкой).

4 Снимите с огня и оставьте грудинку остывать в бульоне. Переставьте в холодильник на ночь. Перед подачей дайте стечь жидкости с мяса, нарежьте рулет ломтиками и подавайте на блюде.

Средиземноморский салат

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 200 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица (нарезать кольцами)
1 баклажан (нарезать кружочками толщиной 1,5 см)
3 цукини (нарезать кружочками толщиной 1,5 см)
по 1 зеленому и красному сладкому перцу (нарезать полосками)
2 ч. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного базилика
2 ч. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ч. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного розмарина
1 ч. л. семян фенхеля (при наличии)
2 крупных помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть)
рубленая свежая петрушка и маслины без косточек для украшения

1 Нагрейте на большой сковороде 2 ст. л. масла и спассеруйте лук на среднем огне (5 мин.). Выложите шумовкой. Влейте оставшееся масло и обжарьте кружочки баклажана до светло-золотистого цвета с обеих сторон. При необходимости жарьте их партиями.

2 Добавьте лук, цукини, сладкие перцы, зелень, семена фенхеля, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте, накройте крышкой и тушите на слабом огне, периодически перемешивая, 20 мин., пока все овощи не станут мягкими.

3 Снимите с огня и подмешайте нарезанные помидоры. Переложите на сервировочное блюдо, дайте остыть. Накройте и поставьте в холодильник на 3–4 ч. Посыпьте салат петрушкой, украсьте маслинами и подавайте.



Фасолевый салат с грушей и орехами

Сладковато-соленая комбинация ингредиентов в горчичной заправке

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 155 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
2 груши
лимонный сок
500 г консервированной стручковой или белой фасоли (жидкость слить)
50 г грецких орехов (порубить)
1 пучок хрустящего салата (нашинковать)

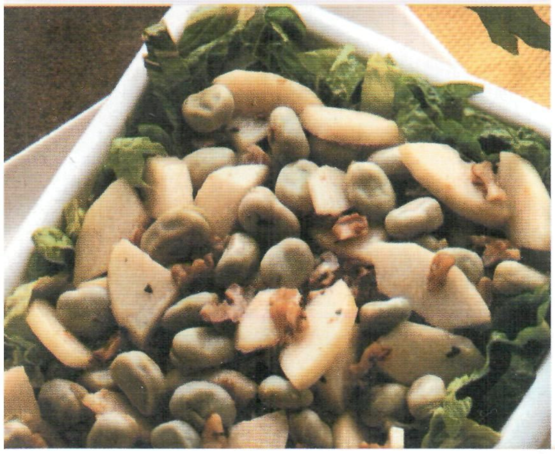
ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. свежего рубленого или 1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1 ч. л. горчицы

1 Очистите груши от кожуры и сердцевины, нарежьте плоды мелкими кусочками. Сбрызните лимонным соком. Перемешайте с фасолью и орехами. Накройте и поставьте в холодильник на 30–60 мин.

2 Выложите блюдо нарезанным салатом. Смешайте ингредиенты для заправки, приправьте по вкусу и тщательно перемешайте. Полейте салат, перемешайте, переложите на блюдо и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Этот салат будет не менее вкусен с яблоками вместо груш, а консервированную фасоль можно заменить нарезанной отварной стручковой фасолью.





Ванильное кольцо с ягодами

Легкий воздушный пирог, пропитанный ванильным сиропом, подавайте с ягодами

Время подготовки: 30 мин. + подход теста и охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 380 в ломтике
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
55 г размягченного сливочного масла кубиками + для смазывания
10 г свежих дрожжей
4 ст. л. теплого молока
125 г муки
25 г сахара
2 яйца
1 ч. л. ванильной эссенции
450 г ягод (малины, черники, красной и черной смородины, нарезанной клубники)
сок 1/2 лимона или лайма
25 г сахарной пудры (просеять)

ДЛЯ ВАНИЛЬНОГО СИРОПА:
300 мл воды
225 г сахара
1 кружочек лимона или лайма
1 кружок апельсина
1/2 ч. л. ванильной эссенции

1 Смажьте маслом форму-кольцо диаметром 20 см. Разотрите дрожжи с молоком и оставьте на 15–20 мин. для вспенивания. Просейте в миску муку со щепоткой соли. Подмешайте сахар, опару, яйца и эссенцию.

2 Разотрите деревянной ложкой, вводя сливочное масло по кубику, чтобы получилось мягкое тесто. Накройте и поставьте в теплое место подходить на 1 ч (до увеличения в объеме вдвое).

3 Выбейте тесто (1 мин.). Переложите в форму, накройте и поставьте подходить в теплое место на 30 мин. Разогрейте духовку до 190°С.

4 Для сиропа. Смешайте в кастрюльке воду с сахаром и цитрусами. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 5 мин. Снимите с огня и подмешайте ванильную эссенцию.

5 Сделайте пюре из 125 г ягод с соком цитруса и сахарной пудрой. Добавьте остальные ягоды, перемешайте и охладите.

6 Выпекайте пирог 20–25 мин.: тесто хорошо поднимется и станет золотистым. (Готовое изделие должно пружинить под пальцами.) Оставьте в форме на 5 мин., переверните испеченное кольцо на решетку, смажьте сиропом и оставьте до полного остывания. Перед подачей полейте тонкой струйкой оставшегося сиропа, нарежьте ломтиками и подавайте с ягодами.